CARGA FÍSICA

NI FU NI FOL

Manipulación manual de cargas (MMC)

Levantar o mover cargas pesadas.



Medidas preventivas

- Emplear equipos mecánicos (grúas, carretillas, estanterías con ruedas, etc.).
- Limitar el peso máximo de la carga:
  - 15 kg en el caso de mayores, mujeres y jóvenes; 25 kg para el resto.
- Mejorar el agarre de las cajas.
- Rotar puestos de trabajo.
- Realizar pausas y descansos.
- Hacer ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- Usar EPIS.
- Levantar la carga de forma adecuada:

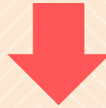
- *Pies separados, piernas flexionadas y espalda recta.*
- *Manipular la carga cerca del tronco.*
- *Evitar giros e inclinaciones.*



Imagen KINEFASE

Movimientos repetitivos

Movimientos continuos de los mismos músculos y huesos

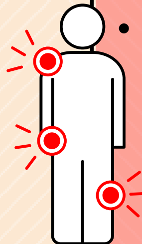




Medidas preventivas

- Usar herramientas mecánicas (p.ej., destornillador eléctrico en lugar de manual).
- Rotar puestos.
- Realizar pausas y descansos.
- Cuando sea posible, utilizar la otra mano.
- Disminuir las posturas forzadas y el uso de fuerza.
- Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.

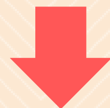
Medidas preventivas



- Fatiga física.
- Dolor.
- Problemas de circulación.
- Lesiones y trastornos músculo-esqueléticos (TME):
  - Síndrome del túnel carpiano, epicondilitis, hernias, tendinitis, etc.

Posturas de trabajo

Forzadas (de cuchillas, de rodillas, etc.), o estáticas (de pie o sentado).



Medidas preventivas

- **Posturas forzadas:**
  - Mejorar los métodos de trabajo (p.ej., *camas elevables en hostelería*).
  - Rotar puestos.
  - Hacer pausas y descansos. estáticas:
- **Posturas estáticas**:
  - Alternar entre las posiciones sentada, de pie y andando.
  - Adaptar la altura del puesto de trabajo.

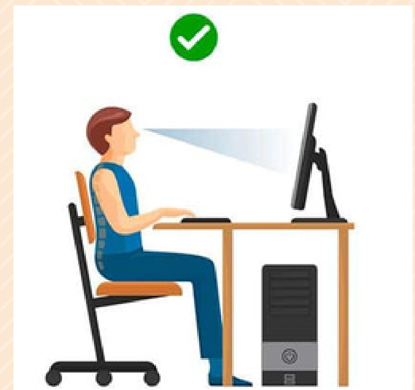


Imagen MAPFRE

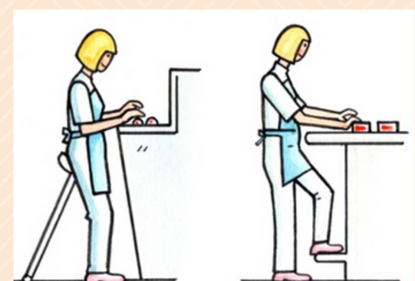


Imagen MUTUA UNIVERSAL